

## Первый этап образования (до 9 лет)

Глава 7б. Жизнь и жизнедеятельность для детей  
(самость, самостоятельность, здоровье,  
физическое развитие, безопасность)



## 4. Самость и самостоятельность

# Самость – способность человека быть самим собой, автором и хозяином собственной жизни



**Самость – суть человека, отличающая его от всех остальных**



**Человек, обладающий самостью, уникален – он не копия кого-то другого, и не сделан «под копирку» по чужой идее**



**Самостный человек осознает,  
что именно составляет его суть, его основу**

**Он живет в гармонии с собственной сутью,  
владеет ей, бережет ее и развивает**



# Самость начинается с самоидентификации – ответов на вопросы:

**Кто я?**

**Какой я?**

**Откуда я и где мои корни?**

**Идентифицируя себя, человек определяет свои привязки к культуре, обществу, окружающему миру**



Так, ответ на вопрос «кто я?» задает сразу много привязок

**Пол:** я – мужчина или женщина

**Этнос:** я – русский, татарин или француз

**Гражданство:** я – гражданин России или Австралии

**Профессия:** я – программист, лесник или дизайнер

**Мировоззрение:** я – атеист, христианин или язычник

**Статус:** я – представитель рабочего класса, богемы или власти

**Возраст:** я – ребенок, юноша, взрослый или старик

**Причем важно внутреннее восприятие:  
можно в 70 лет ощущать себя юношей, а в 20 – стариком**



# Вопрос «какой я?» дает привязки к ценностям и характеру

Добрый или злой

Веселый или угрюмый

Легкий на подъем или пассивный и тяжеловесный

Аккуратный или расхлябанный

Слабый, или способный стойко переносить трудности

## Вопрос «откуда я и где мои корни?» дает привязки к истории

Где я родился и вырос?

Кто мои родители?

Откуда пошел мой род?

На каком языке я говорю?

Как произошел мой язык?

Где я учился?

Кем были мои учителя и что они мне дали?

## Еще два важных компонента самости:

**Способность строить «образ идеального себя»**

**Способность обосновывать свое мнение и отделять его от чужого**

**Образ идеального себя:** представление человека  
о том, каким он хотел бы быть

# Стремление к этому образу – основа для построения жизненных путей



# Способность обосновывать свое мнение – основа для защиты от интеллектуального давления



**Если предлагается чужое мнение – оно осознанно  
сравнивается со своим по аргументации**



**Поэтому чужое мнение не принимается слепо  
и может быть отвергнуто**



**С другой стороны, если аргументы к чужому мнению сильнее – не зазорно его принять**



**Такой подход создает серьезную почву для диалога**



**В МДР дети отвечают на вопросы,  
необходимые для самоидентификации**

**...учатся создавать «образы желаемого себя»  
и стремиться к ним...**



**...получают практику построения собственного мнения,  
обоснования его и диалога с чужим мнением**



**Еще одно важное направление в МДР – самостоятельность**

# Самостоятельность: способность «самому стоять» – жить без поддержки со стороны



**Сначала дети осваивают простое самообслуживание – учатся сами одеваться, чистить зубы, заправлять постель**



**Затем осваивают самоконтроль и дисциплину – учатся действовать «без взрослых за спиной»**



**Пробуют своими силами организовывать личное время и пространство, принимать решения, брать ответственность**



# Постепенно осознают самостоятельность как инструмент и пробуют смотреть на мир с позиции «взрослых»



**Причем понятно, что для формирования у детей самостоятельности нужна активная поддержка семьи**



## 5. Здоровье и физическое развитие

Для начала давайте разделим понятия



**Здоровье:** показатель исправности инструментов  
человеческого тела

**Физическое развитие:** показатель эффективности инструментов человеческого тела

**К примеру, может быть абсолютно здоровый человек, не способный прыгнуть в длину больше чем на 2 метра**



**И может быть спортсмен, который прыгает на 6 метров,  
но у него уже разбиты суставы**



**Второй более физически развит,  
но его ждут боли на всю оставшуюся жизнь**



**А первый здоров – не прыгает так далеко,  
но может жить долго и счастливо**



# Важно сохранять гармонию между физическим развитием и здоровьем



**Задача:** показать детям, как сохранять свое здоровье и, при этом, физически развиваться

# Дать практику сохранения здоровья и сбалансированного с ним физического развития

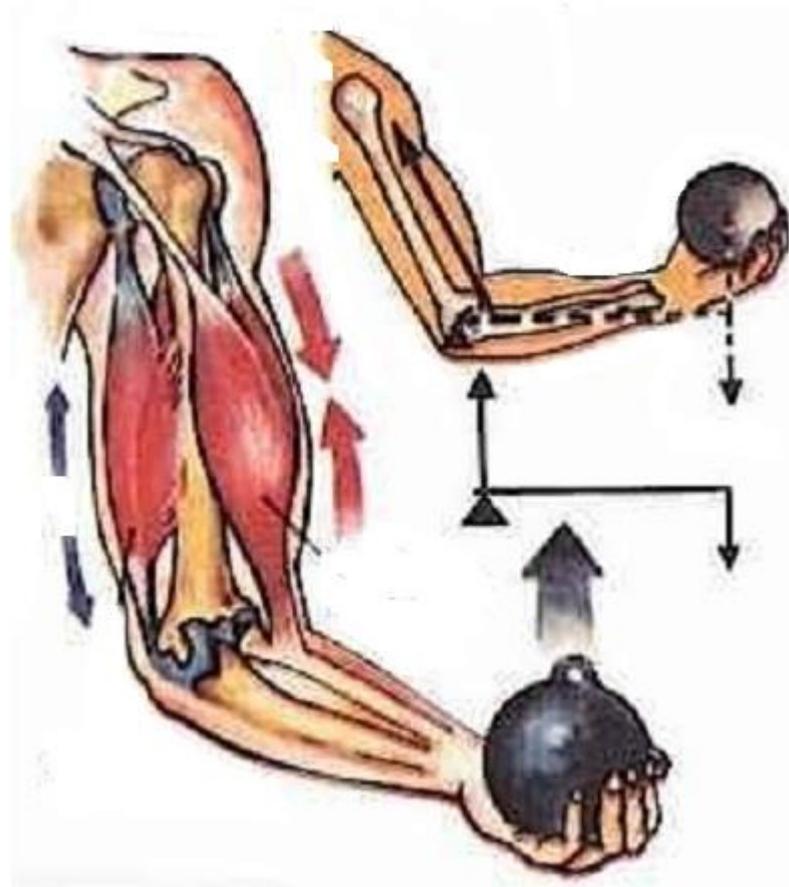


# Сформировать интерес к поддержанию здоровья и физическому развитию



**Управление здоровьем начинается в МДР  
с изучения собственного тела**

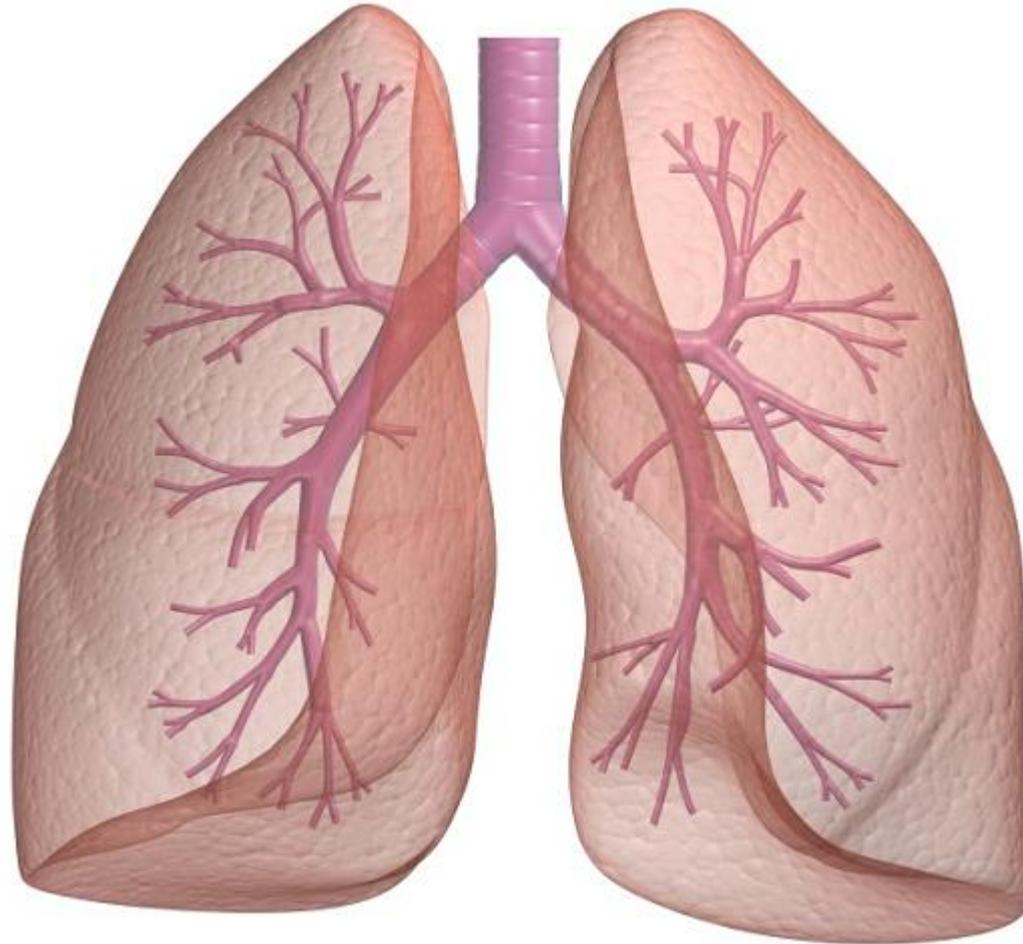
# Дети знакомятся с инструментами тела, их устройством, связями и взаимодействием



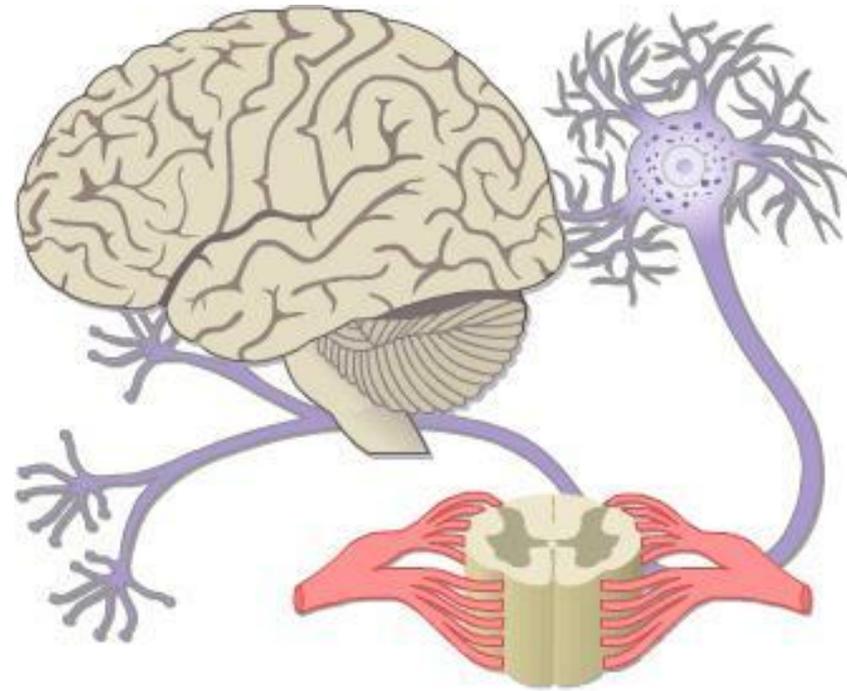
**Зрение, слух, обоняние, устройство кожи, костей, суставов...**



**...дыхание, пищеварение, энергетическое обеспечение  
организма, обмен веществ...**



# Нервная система и химическое управление телом



**Все это изучается в связке с физическими упражнениями**



**Так дети связывают изучаемые понятия  
с собственным физическим состоянием**

# Вместе с устройством тела дети изучают практические методы сохранения здоровья



# Питание, дыхание, гигиена, режим дня, гимнастика для зрения, осанка, походка...



**...закаливание и управление иммунитетом,  
самодиагностика, основы массажа и т.п.**



**А также первая помощь при травмах, ожогах,  
отравлениях, аллергии, укусах**



**Физическое развитие в МДР сохраняет идею целостности**

**Важна не только гибкость, выносливость и физическая сила,  
но и зрение, слух, осязание, вестибулярный аппарат**



# Дети осваивают критически необходимые навыки – падать, плавать



# Изучают основы самообороны и боевые искусства



Учатся планировать и постепенно наращивать физическую нагрузку



# В командных играх учатся взаимодействовать друг с другом



# Учатся играть в шахматы, нарды, го и другие интеллектуальные игры



Также в МДР планируется возобновить и доработать нормы ГТО, как средство самоконтроля физического развития



## 6. Безопасность

**Задача:** помочь детям осознать суть безопасности  
и важность обеспечения безопасности

# Помочь детям освоить базовые методы и получить опыт обеспечения безопасности



# Сформировать привычку обеспечивать свою безопасность и заботиться о безопасности окружающих



**Зададим ключевые понятия безопасности**

**Опасность: возможность потерять ценности  
или ухудшить состояние ценностей**



# Вот несколько основных ценностей человека, которым может угрожать опасность:

**Жизнь и здоровье**

**Радость**

**Ресурсы, для жизнеобеспечения:** воздух, вода, еда, деньги

**Источники ресурсов:** огород, река с рыбой, работа

**Инструменты:** руки и ноги, компьютер, телефон, машина

**Среда обитания:** жилье, окружающая природа

**Информация**

**Если ходить под обмерзшими крышами или по темным подворотням – есть опасность потерять жизнь или деньги**



**А если неаккуратно играть с любимой игрушкой,  
есть опасность ее сломать и потерять радость**



# Угроза – источник опасности



# В приведенных примерах угрозы: сосульки, шпана и собственная неловкость



# Реализация угрозы – процесс, в результате которого происходит потеря или ухудшение ценностей



# Например, процесс падения сосульки на голову



**Безопасность - состояние без опасности**

**То есть состояние, в котором мала вероятность событий, приводящих к потере или ухудшению ценностей**



**100% безопасного состояния не бывает – всегда  
возможны неучтенные угрозы**

**Но уровень опасности можно существенно снизить**



# Задача обеспечения безопасности: организовать жизнь так, чтобы уровень опасности был допустимым



**Другими словами, не ходить под сосульками  
и по темным подворотням...**



**А отправляясь в горы, брать надёжное снаряжение  
и предварительно тренироваться**



# В МДР дети учатся управлять безопасностью



# 1. Осознают и осмысливают свои ценности

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**3. Ведут профилактику – создают условия, при которых реализация угроз невозможна или маловероятна**

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**3. Ведут профилактику – создают условия, при которых реализация угроз невозможна или маловероятна**

**4. Организуют защиту от угроз и готовят возможные действия на случай реализации угрозы**

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**3. Ведут профилактику – создают условия, при которых реализация угроз невозможна или маловероятна**

**4. Организуют защиту от угроз и готовят возможные действия на случай реализации угрозы**

**5. Отслеживают уровень опасности от разных источников**

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**3. Ведут профилактику – создают условия, при которых реализация угроз невозможна или маловероятна**

**4. Организуют защиту от угроз и готовят возможные действия на случай реализации угрозы**

**5. Отслеживают уровень опасности от разных источников**

**6. Выявляют реализацию угроз на ранней стадии и своевременно на нее реагируют**

**1. Осознают и осмысливают свои ценности**

**2. Выявляют возможные угрозы и оценивают их значимость**

**3. Ведут профилактику – создают условия, при которых реализация угроз невозможна или маловероятна**

**4. Организуют защиту от угроз и готовят возможные действия на случай реализации угрозы**

**5. Отслеживают уровень опасности от разных источников**

**6. Выявляют реализацию угроз на ранней стадии и своевременно на нее реагируют**

**7. Своевременно устраняют последствия реализовавшихся угроз**

**Все это начинается с игр  
и постепенно переносится в реальную жизнь**



**Начиная с собственной безопасности и, постепенно, переходя к безопасности семьи, друзей и общества в целом**



# МДР – образование

© Игорь Скирневский, Анатолий Сторожев

2012 год

[RAOBR.RU](http://RAOBR.RU)